

چين از مذاكرات ...

را پيشي خواهند گرفت و تعهدات خود را براي ايجاد يك فضاي اعتماد بجا خواهند آورد. وزارت خارجه چين تاكيد نموده است كه اين كشور حاضر است براي ايجاد فضاي آشتي در افغانستان با تمام طرفها همكاري كند و در اين راستا تقشوسيع و خاصا را بازى كند. چين در منطقه يك متحد نزديك پاكستان است كه خودش هم به تهديد تروريزم رو به رو مي باشد.

از سوي ديگر چين دومين قدرت اقتصادي در جهان مي باشد و در افغانستان، پاكستان و منطقه يك سلسله پروژه هايپزرگ اقتصادي دارد كه براي اعلى كردن اين پروژه هايش تأمين امنيت در منطقه بسيار مهم مي باشد. در تنظيم دور اول مذاكراتيبنين حكومت افغانستان و طالبان در نزديكسي اسلام آباد، چين نقش مهم داشت و نماينده گان آن نيز در اين مذاكرات سهم داشتند.دور دوم اين مذاكرات هم گفته مي شد كه شايد در اسلام آباد برگزار شود، اما اين دور مذاكرات با نشر خبر مرگ ملا محمد عمر به تعويق افتاد. (رايډو آزادي)

دوستم: جنگ فارياب ...

فارياب مستقر شده، گفت اگر شوراي امنيت ملي افغانستان اجازه بدهد، عمليات بعدي تحت فرماندهي وي عليه مخالفتان در ولايت شمال شرقي هندوکُش انجام خواهد شد.معاون اول رئيس جمهوري که از منطقه شاخ ولسوالي قيصار از طريق تلفن با خليل نوري خبرنگار بيبيسي صحبت ميکړد، گفت تا زمانیکه انگتيک های جنگي تغيير نکنند، تلفات نيروهاي امنيتي افغان افزايش خواهد يافت.

جنرال دوستم گفت رئيس جمهوري افغانستان خود از او خواسته بود تا براي افزايش روياک نيرويهاي امنيتي به شمال برود و گزارشها در مورد مخالفت رئيس جمهور غنسي با عمليات او در فارياب را رد کرده‌او. گفت: «اين جنگ فارياب، قيصار و الما ريست، جنگ نجات شمال و افغانستان است. ما اين جنگ را به اميد خدا ميمريم و در سراسر افغانستان جبرئيل دوستم به شمار ميرود، در ماههاي اخير به يکي از مناطق ناامن شمال تبديل شده بود و فعاليت طالبان و گروه موسوم به دولت اسلامي در اين ولايت گسترش يافته بود.آنگاه دوستم گفت در نتيجه عمليات نيروهاي تحت رهبري او در فارياب، اجساد ۱۲ مخالف مسلح در ميدان جنگ باقي ماند و «حاجي مولوي قاري که پاکستانی است و مسئوليت رهبري شورميان در ۱۵ ولايت را دارد، نيز زخمي شده است.» (بي بي سي)

پسېج ملي، طرحي ...

در حال حاضر سه و نيم ميليون شهروند اين کشور متعاب به مواد مخدر مي باشند. موجوديت هزاران معتاد در زير پلها و کوجهای کابل به معضل بزرگ اجتماعي تبديل شده است.

وزارتهاي مبارزه با مواد مخدر، معارف، حج و اوقاف و وزارت اطلاعات و فرهنگ در اين برنامه سه مرتبه تلاش ميکنند تا تبليغاتي را به منظور پيامدهاي خطرناک توليد و استفاده از مواد مخدر به راه اندازند.

روا غني باني اول افغانستان مبتکر اين برنامه است. او روز يك شنبه در کنفرانسي که به همين منظور در کابل برگزار شده بود گفت: «ميبايد تا همه سا يك مبارزه وسيع را از طريق رساتنها و ارتباط اميد، چهرههاي محبوب ورزش، هنرمندان، شاعران، نويسندگان و همه افشار جامعه به راه اندازيم. البته نقش رساتنها در اين زمينه از همه مهمتر است.»

افغانستان در حال حاضر بزرگترين توليد کننده مواد مخدر در جهان است اما اکنون اين فاجعه، به دامان کودکان اين کشور نيز رسيده است. اين روزها با گشت و گذار در شهر کابل ميتوان کودگانی راديد که در سنين کودگي معتاد شدهاند و زندگي فلاکتباري را پشتسر ميگردانند.

وزارت معارف افغانستان ميگويد آماده است تا برنامهايي را براي آگاهيدهي به کودکان تهيه کند و مانع اعتياد کودکان در محيط مکتب شود. حنيف بلخي وزير معارف افغانستان در اين کنفرانس گفت: «براي حفظ جامعه ما، براي مصونيت مردم ما، اين تعهد را داريم که براي مبارزه عليه مواد مخدر و آگاهيدهي به مردم در اين زمينه خدمت کنيم.»

اما در برخي موارد وزارت معارف نيز نمیتواند براي ايجاد کارکنان انجام دهد، زيرا در شماری از خانوادهها کودکان از طفوليت به استفاده از مواد مخدر عادت ميکنند و معتاد به پار ميآیند.

قرار است وزارت حج و اوقاف نيز از طريق مساجد در سراسر افغانستان در رابطه به ضررهای مواد مخدر تبليغ کند. وزير حج و اوقاف در کنفرانس روز يك شنبه گفت

«۱۵۰ هزار مسجد در سراسر افغانستان فعال است و اين وزارت تلاش خواهد کرد تا زمينه تبليغ ضررهای مواد مخدر را توسط ملاماها فرام ه سازد.

فيش محمد عثمانی وزير حج و اوقاف افغانستان گفت پس از اين تلاش خواهد شد تا ضررهای مواد مخدر در خطاطهيها ملا امامان گنجانده شود: «ملا امام ها از طريق منابر ميتوانند در اين راستا نقش مهمی را ايضا کنند. ما در اوقه‌ايی که بيماري خطابه هاي ضررهای جامعه در نظر گرفتهايم، موضوعات استفاده نکردن، کشت نکردن و تجارت نکردن مواد مخدر را مطرح کردهايم.»

برخي از اشتراک کنندگان اين کنفرانس حکومت را مورد انتقاد قرار دادند و گفتند که در سيزده سال گذشته بهجاي کاهش توليد و قاچاق مواد مخدر، اين دور مورد افزايش یافته است. گفته شده خورشان انتقاد ديگر اين است که خرده فروشان

مواد مخدر، آزادانه اين مواد را براي معتادان در محللتي که به مراکز تجمع معتادان تبديل شده، توزيع ميکنند و دولت کشتا نميتواند معتادان را از داخل شهر جمعآوری کند.

رئيس خولنگر رئيس موسسه ني حامي رسائهاي آزاد، در اين کنفرانس گفت خبرنگاران و رسائهايي که گزارشهاي مستند از تاجران مواد مخدر نشر کرده، تهديد شدهاند: «متاسفانه حکومت افغانستان به جاي تقدير از گزارشگراني که در اين زمينه پرداخته‌اند، در مواردی بسيار مشخص، گزارشگران از سوي افرادي در داخل دولت تهديد به مرگ شده‌اند.»در همين حال مقامهاي حکومتي از رسائهاي خواستند تا برنامهايي را براي آگهي افکار عامه از ضررهای مواد مخدر، تهيه و نشر کنند. (دويچه وله)

رئيس پيشين سازمان ...

اعضای خانواده اش، از اثر خونريزي مغزي به عمر ۷۹ سالگي جان خود را از دست داد. او يکي از حاميان اسلام گرايان در زمان اشغال افغانستان توسط اتحاد جماهيري شوروي پيشين به شمار مي رفت. عظما گل، دختر او به خبرگزارى اوسويتدپرس گفته است که پدر اش اواخر شام شبه ۱۵ (اگست ۲۰۱۵) در اسلام آباد، پايتهخت پاكستان چشم از جهان پوשיد.

جنرال متقاعد حميد گل در سال ۱۹۳۶ ميلادي به دنيا آمد و در اردوي پاكستان خدمت مي كرد. حميد گل دو بار در جنگ ميان افغانستان و هندوستان جنگيده است. او يكي از حاميان سلاح اتومي به پاكستان براي مبارزه با قدرت اتومي هند بشمار مي رفت.

حميد گل به عنوان رئيس (آ.اس.آي.) در سال ۱۹۸۷-۱۹۸۹، با همكاري سازمان استخبارات خارجي ايالات متحده امريكا (سى.آي.آي.)، جهاگگرايان افغان را با پول و اسلحه در مبارزه عليه نيروهاي شوروي در افغانستان حمايت کرده است. حميد گل بعدها بطور واضح مخالفت اش را با ايالات متحده آغاز کرده و شبهه نظاميان اسلامگرا، از جمله رهبر القاعده اسامه بن لادن را حمايت مي کرد. (دويچه وله)

فرقه عمليات شوروي خاصي ...

استرداد استقلال کشور را برگزار کردند و شمار های را سردادند سيد عبدالکريم قوماندان فرقه عمليات های خاص روز يكشنبه در ريـش خور کابل گفت که بر اساس گزارش ها بر خـشي از گروه ها تلاش دارند تا اين کشور را پيشتر نا امن سازند. به گفته وي، فرقه عمليات های خاص حاضر است تا در هر حال از حاکميت و استقلال کشور دفاع کند:

«ما به مردم عزيز کشور خود اطمینان می دهيم و وعده می سپاريم که تا آخرين قطره خون خود در دفاع از ارزش های اسلامی و ملی، استقلال، تماميت ارضي، حاکميت ملی، و آوردن ثبات و امنيت در کشور حاضر هستيم که خود را فدا نماند.»

نیروهای فرقه عمليات های خاص اردوي ملی در حالی از نود و ششمين سالروز استرداد استقلال افغانستان تجليل می نمايند که تا امنی در کشور افزايش یافته و حتی برخی از ولسوالي های نيز به تصرف مخالفان مسلح دولت درآمده است.

اما مسوولان نيروهاي عمليات های خاص اردوي ملی می گويد که در چند ماه گذشته در جريان عمليات ما پيش از ۸۰۰ مخالف مسلح کشته شده. ۱۲۰۰ تن شان زخمي شده اند و ۶۰۰ تن را بازداشت کرده اند.

در مراسم تجليل از استرداد استقلال کشور از برخی از افسران و سربازان نيروهاي عمليات های خاص تقدير نيز صورت گرفت.

نود و شش سال پيش به تاريخ ۲۸ اسد، شاه امان الله غازی استقلال افغانستان را بطور رسمی از بریتانیای وقت بدست آورد و افغانستان به حيث یک کشور مستقل به رسمیت شناخته شد.

در اين حال مير علم يک تن از افسران فرقه عمليات های خاص اردوی ملی اطمینان می دهد که مخالفان مسلح دولت هرگز به اهداف شان در اين کشور نخواهند رسيد:

«پيام من اين است که هيچ وقت نيروي دشمن عقب مانده افغانستان داعش و طالبان کامياب نمی شونود ما افتخار می کنيم که کماندوی ما آماده است.» (رايډو آزادي)

آبسا: صنعت بدون ...

در مجموع، ۲۷ پارک صنعتي در سراسر کشور به شمول پنج پارک در کابل، کندهار، ننگرهار، هرات و بلخ فعال است.

اداره (آيسا) ميگويد که حدود ۲۵۰۰ فابريکه توليدي در سراسر کشور وجود دارد؛ اما اکثر آنها برق کافي نداشته که اين وضعيت، کار فابريکه ها را به گندي مواجه ساخته است.

مسئله قربان خفجو رئيس اداره حمايت از سرمايه گذاري افغانستان، در نشست خبری ديروز در کابل گفت که هم اکنون شماری از پارک های صنعتي، ضمن اینکه شبکه مستقل برق ندارند، برق شان با منازل رهايشی وصل است و زمانیکه برق منازل قطع شود، برق پارک ها نيز قطع می گردد.وی افزود که قطع برق سبب ضايع شدن مواد، توقف توليد و سردشدن ماشين ميگردد که گرم کردن دوبارهٔ ماشين به ضرر فابريکه تمام ميشود.

حقيقو علاوه کرد که لاین های برق پارک صنعتی پلچرخى، به علت بی توجهی شرکت برشنا به روی زمین افتاده و نيازمندی هايی که برای یک پارک صنعتی ضرورت است دیده نمی شود. رئيس اداره (آيسا)، گفت: «صنایع کشور، به حمايت جدی حکومت ضرورت دارد و هيچگاه بدون حمايت آن سرپا ايستاد نخواهد شد.»وی، از حکومت خواست که

ساخت سرپناه می توانند به زندگی عادی برگردند. (پژواک)

۱۸ مخالف مسلح ...

پلخمري مرکز بغلان، از ماه گذشته بدينسو در تصرف طالبان قرار داشته و در سه مرجه، جمعاً ۱۲ راکت ازآنجاه شهر

پلخمري شليک شده که براتر آن، یک طفل و یک مرد کشته شده و پيش از ۱۰ تن ديگر جراحت برداشته اند.

حالا مسوولان امنيتي ميگويند که عملياتی را عليه طالبان به راه انداخته و برآن تلفات وجراحات سنگين وارد نموده اند.مل پاسوال عبدالجبار پردلی قوماندان امنيهٔ بغلان، در نشست خبری ديروز گفت که در اين عمليات که به نام «خورشيد۴» ياد ميشود و ازسوي اردوی ملی رهبری ميگردد، ۱۸ مخالف مسلح از يادار آمده و ۲۷ تن ديگر مجروح گرديده اند.

وی افزود که ۱۰ قریه نيز از وجود مخالفان تصفيه گرديده و عمليات با تصفيهٔ تمامی اين منطقه ادامه خواهد داشت.

پردلی علاوه نمود که بعداز تصفيهٔ مناطق، مراکز نظامی مجدداً تاسيس و امنيت تحکيم ميشود.

به گفتهٔ قوماندان امنيه، در اين عمليات یک پوليس محلی نيز جان باخته و یک نفر اردو و دوپوليس زخم برداشته اند. وزارت امور داخله نيز با نشر خبرنامه ای گفته است که اين عمليات به هدف تأمين بهتر امنيت، جلوگيري از برگشت مخالفان مسلح به محل و ايجاد فضاي امن به مردم محل، به راه انداخته شده و مقدارى سلاح و مهمات نيز به دست آمده است.

طالبان تاحال در اين مورد چیزی نگفته اند.عملیات، سبب بيجاشدن خانواده ها نيز گرديده است.

حيدالداد قاصر سازناول پرونده ميگويد: «بربنیادهٔ گفته های متضمر رشاد نام نخست وی را در موتر رבודهاند و پس از آن بر وی در داخل موتر تجاوز کردند، در اين هنگام ذيب نام راندهنگی ميکرده و پس از اين خاتم را به یک خانه برده اند.» جريان محاکمه اين متهمان پيش از دو ساعت را در بر گرفت، هيأت قضايی پس از شنيدن صورت دعوی از سوي سازناول و رد دعوی از سوي وکيلان مدافع متهمان، رشاد و ذيب علی ۲ سرباز پوليس هر یک را به ۲۰ سال حبس محکوم به مجازات می کند.اما گفته می شود که متضمر و نزديکياتش به علت شکلات امنيتی در اين محاکمه حضور نداشتند.

قاضی عبدالرحمان حکمت رئيس ديوان جزيای دادگاه ابتدائيه حوزه چهارم شهر کابل تصريح کرد: «تور شد و ذيب علی الله را بر بنیاد ماده ششم و هفتم قانون مبارزه عليه اختطاف و قاچاق انسان هر کدام را ۱۵ سال و بخاطر تجاوز جنسی هر یک را ۱۵ ماه ۱۷ قانون منع خشونت در برابر زنان و بر بنیاد ماده ۱۵۶ قانون جزا هر یک تان را به شديدترين آن يعنی ۱۶ محکوم به مجازات کرديم.»

وی ادامه داد: «تو قدرت الله را بر بنیاد ماده ششم وهفتم قانون مبارزه عليه اختطاف و قاچاق انسان را به ۱۶ سال و طبق قانون منع خشونت عليه زنان بخاطر شرکت در جرم به ۱۶ سال زندان محکوم به مجازات کرديم. اين حکم نهايي نيست و متهمان حق استيفاي خواهی را دارند.»

اما متهمان رسودن و تجاوز بر یک خانم

را رد می کند و اين شکلات دادگاه را نمی پذيرد.

رشاد متهم می گويد: «من اين فيصله را

قبول ندارم وقتي که یک کار را نکرده مخالف مسلح کشته شده. ۱۲۰۰ تن شان زخمي شده اند و ۶۰۰ تن را بازداشت کرده اند.»

رويداد هيچ خبر ندارم پس چرا محکوم به بيست سال زندان شوم.» قدرت الله متهم می گويد: «من از اين بيست و نه روز باخود گذراندم و از اين بيست سال زندان محکوم به هفت روز و دو ماه باخود گذراندم و اين بيست سال زندان من ۱۶ سال زندان است.»

یک باشنده ولايت کاپيسا نيز به حيث راننده متهم به دست داشتن در اين رویداد است، او اکنون فراری است و دادگاه بر پيگرد و بازداشت وی از سوي نيروهاي امنيتي حکم ميکند. (طلوع نيوز)

پيش از ۱۱ ميليون ...

تفاهنامه چگونگی اجرای اين برنامه، ديروز ميان مقامهای وزارت اسور مهاجرين، اداره ارگانهای محللی و نماينده اداره اسکان بشر سازمان ملل متحد (UN HABITAT) در کابل امضاء شد.

سيد حسين عالمی بلخي وزير امور مهاجرين و عودت کنندگان، در مراسم

امضای اين تفاهنامه از اختصاص اين بودجه استقبال کرد و گفت که مطابق اين تفاهنامه ۱۰ ميليون يورو (پيش از ۱۱ ميليون دالـر) کمک اتحادهي اروپا به دسترس اداره اسکان سازمان ملل متحد قرار گرفته است.

به گفته وی، اين بودجه دربخش ساخت سربناه و ايجاد زير بنها براي بيجاشدگان در ولايت کابل، هرات و ننگرهار مصرف ميشود. اين برنامه از امروز آغاز و تا سه سال ادامه ميبايد.وزير در ادامه، ضمن ابرازنگرانی درمورد افزايش شمار بيجاشدگان داخلی گفت که تعداد بيجاشدگان در مناطق مختلف کشور در سال جاری ميلادي نسبت به سال قبل، با ۲۰ درصد افزايش به ۱۰۰ هزار تن رسيده است.بلخي تصريح کرد که اين تعداد افراد، به دليل ناامنی و نبود مصونيت بيجا شده‌اند که با اين حساب، شمار بيجشدگان در کشور، به حدود یک ميليون تن رسيده است.متيو فرينچ(Mathew French)، سرپرست دفتر اسکان بشر سازمان ملل متحد در افغانستان، با تاکيد بر اسکان بيجا شدهگان گفت که اين اداره مصمم است تا زمينهٔ اسکان بيجاشدگان را در مناطق اصلی شان فراهم کند.

وی گفت که مطابق با اين برنامه، بيجاشدگان و مهاجرين برگشت کننده، به زمين برای اسکان دسترسي پيدا کنند، و با ساخت سرپناه می توانند به زندگی عادی برگردند. (پژواک)

افغانستان توليد می کنند. اين گزارش حاکی بود که اين شرکتها در حالی که اجازه ندارند محصولات توليدي خود را در بازار پاکستان عرضه کنند، آن را به افغانستان صادر می کنند.

دارو بخشى از واردات ۲.۲ ميليارد دلری افغانستان از پاكستان، بزرگترین شريك تجاري افغانستان است، اما اين کشور تنها کمتر از صيصد ميليون دالـر به پاكستان کالا صادر می کند.هاشم رسولی، سخنگوی اتاق اتجار افغانستان گفت

که واردکنندگان دارو می توانند به عوض پاكستان، از هند و ايران دارو وارد کنند. اعضای اتحادیه داروفروشان افغانستان اميدوارند که اين اقدام آنها بتواند فشار را بر صنعت داروسازی و دولت پاكستان افزايش دهد.اخيرا به نام (خورشيد۴) طالبان به چند نقطه شهر کابل، روحیه ضد پاكستاني در افغانستان افزايش يافته و در شبکه‌های اجتماعي کمپايني برای تحريم کالاهای پاكستاني به راه افتاده است.

(بی بی سی)

تصويب شدن قانون ...

به ولسی جرگه فرستاده شد؛ اما باوجود تلاش های فراوان نهادهای مدنی و مدافعان حقوق زن، تا کنون طرح یک فرمان باقی مانده و بنابر دلایل مختلف و افزایش مخالفت و فشار از طرف ولسی جرگه تصویب نشده است.

سواردی چون وجود خانه های امن، تعيين ۱۸ سن سالگی برای احواج، ممنوعیت ازدواج دوم بدون اذاج، خشونت او، اجازه والدین در امر ازدواج وخشونت فزيکی با زنان، از موضوعات مورد اختلاف را تشکیل میدهد.

در نشست «دادخواهی برای قانون خشونت علیه زنان» که ديروز، از طرف شبکه نهادهای جامعه مدنی افغان برای صلح (ICON) در کابل دایرشد، یک باسلیق اخلاف و بنابر دلایل مختلف و افزایش مخالفت و فشار از طرف ولسی جرگه تصویب هرچه زودتر این قانون تائید صورت گرفت.

حميرائاقب رئيس اين شبکه گفت که آنچه که زنان در طول ۱۲ سال به دست آورده اند، یکی هم قانون منع خشونت است. باید اين دستاورد حفظ و در عملی شدن آن گام های عملی برداشته شود.

وی علاوه کرد که شماری ازموطنان ميگویند که اين قانون تصويب شود؛ اما عده ای به اين باوراند که قانون توسط رئيس جمهور نافذ شده و نياز به تصويب ولسی جرگه نيست.

خاتم ثاقب تصريح کرد: «ولسی جرگه در برابر تصويب قانون منع خشونت، بی تفاوتی اختيار کرده است و ماخواهان تصويب اين قانون منع خشونت هستيم.» فوزه کوفي رئيس کميسيون زنان ولسی جرگه گفت که برخی زنان در ولسی جرگه، بدون آگاهی از قانون منع خشونت، با تصويب قانون مخالفت ميکنند.

وی افزود: «باکاش قبل از اينکه قانون منع خشونت به ولسی جرگه ميرفت، ورکتاب ها و سمينار های دايرميگردید، تاينتشر آگاهی حاصل ميشد و بيشرت نهادهای جامعه مدنی بسپنج ميشدند و به مردم آگاهی ميدادند.»

خاتم کوفي علاوه نمود که در ولسی جرگه، هر قانونی که مربوطی است و در رابطه با زن باشد، با یک سلسله مخالفت ها رو به روميشود؛ چندی قبل رئيس جمهور، یک خانم را به حيث عضو ستره محکمه معرفی کرد که متاسفانه با مخالفت هایي مواجه شد.رئيس کميسيون زنان ولسی جرگه گفت: «بيکده از برادران فکر ميکنند که با تصويب قانون منع خشونت، ممکن آنها خريد خود را در خانواده و محيط سياسی از دست بدهند.»

لطيفه سلطانی نماينده کميسيون مستقل حقوق بشر افغانستان گفت که با وجود گذشت سالها، قانون منع خشونت در ولسی جرگه تصويب نشد است، باید اين قانون تصويب شود؛ زيرا عدم تصويب آن باعث شده که آمارخشونت در کشور بالا برود.

آثار اين کميسيون نشان ميدهد که طی سه ماه نخست سال جاری، بیش از دوهزارمورد خشونت ثبت گرديده که شامل خشونت های فزيکی، لفظی، روانی ...و... بوده است.

حال آنکه در تمام سال گذشته، بیش از ۵۰۰قاضيهٔ خشونت عليه زنان و دختران درسطح کشور در وزارت امور زنان ثبت گرديده بود.

خاتم سلطانی گفت که همچنان بيشرترب قربانيان حملات انتحاری، انفجار ماين، محاکم صحرايي، توپهن و تحقير محيط ديني زنان تشکيل ميشود. اما مسائل از جمله قتل و خودکشی در شمال و جنوبغرب کشور افزايش يافته است. (پژواک)

یک تن زیر تايير ...

آمر حادثات علاوه نمود که رانندهٔ رينجر بازداشت شده و تحت تحقيق قراردارد.
داکتر احسان الله موظف در سرويس عاگل شفاخانه افغان - بُرک ميهينه گفت که یک جسد و سه مجروح شامل یک طفل پنج ساله، یک زن ۲۰ ساله و یک مرد ۶۰ ساله، از محل ويوداد به شفاخانه انتقال يافته که وضعيت صحتی شان خوب است.

عزیزالله یک شاهد عيني گفت که رينجر پوليس به سرعت زياد آمد؛ نخستت با نطفهٔ زن و مرد برخورد کرد، سپس فرد را نمدود وپا یک مرد کينسفال تصادم کرد.

وی گفت: «راننده بعداز حادثه دوم، حيران ماند و راه فرار را تمّ کند.»در همين حال برخی شهريان ميهينه، از تيززانی وسايط

دولي خصمريان رينجرها سخت شاکيت نموده و مقام های امنيتی را به بی تفاوتی

متهم ميبمايند.احمد جاويدگفت که روزانه ده هارنيجسر پوليس بدون اينکه کدام

وظيفه مشخص داشته باشند، در هر سرک شهر، با سرعت زياد رفت و آمد ميکنند

و درفکر زندگی مردم نيستند. (پژواک)

صحت و سلامت

رژيم کم چربي برای کاهش وزن 'موثرتر' از رژيم کم کاربوهِيدرات است



نتايج تحقيقي که موسسه ملی بهداشت وابسته به وزارت بهداشت آمريکا انجام داده نشان می دهد رژيم کم چربي برای کاهش وزن 'موثرتر' از رژيم کم کاربوهِيدرات است.

اين بررسي نشان داد هر دو رژيم اگر باعث کاهش دريابت کاری شونند، چربي بدن را کاهش می دهند اما با کم کردن مصرف چربي اين کاهش بيشتر از زمانی است که رژيم کم کاربوهِيدرات را يعيت می شود.

برای اين تحقيق به ۱۹ قره جوق رازی ۲۷۰۰ کالری داده شد. بعد از دو هفته، کالری مصرفی را یا با کاهش چربي یا با کاهش کاربوهِيدرات به یک سوم تقليل دادند.

اين افراد از نظر تمام چيزهائی که می خوردند و مقداری که تحرک و ورزش داشته اند به دقت زير نظر بودند. محققان ميزان اکسيجن و دی اکساييد کاربن را در بازدم و ميزان نيتروجن را در ادراک آنها اندازه می گرفتند تا دقيقاً روند سوخت و ساز را در بدن آنها بررسي کنند.

پس از شش هفته، آنها که رژيم کم چربي داشتند ۴۲ گرم از چربي بدنشان را از دست داده بودند، يعنی هشتاد درصد بيشتر از آنها که رژيم کم کاربوهِيدرات داشتند که ۲۴۵ گرم چربي سوزانده بودند.

سرپرست اين تحقيقات، دکتر کوين هال از موسسه ملی ذبايت، گزارش و بيماری های کلیوی، می گوید: «تمام اين اتفاقات در بدن می افتند و چربي بدن سوزانده می شود، اما با کاهش مصرف چربي اين اتفاقات شديدترند.»

برخی محققان رژيم کم کاربوهِيدرات را برای سوزاندن چربي اضافه رژيم موثرتری می دانند چون براساس تئوری، با کاهش مصرف کاربوهِيدرات، انسولين خون کاهش پيدا می کند. بناًبراین ذخائر چربي برای توليد انسولين به مصرف می رسند.

اما به گفته دکتر هال، اين تحقيق نشان می دهد انتخاب رژيم کم کاربوهِيدرات 'معتابوليک' ندارد.

با اين وجود تحقيقات نشان می دهند در دنياي واقعی، که رژيم ها آنقدر سخت و سخت رعايت نمی شونند، ممکن است افراد با کاهش مصرف کاربوهِيدرات، بيشتر وزن کم کنند.

از اين رو نتيجه مهم اين تحقيق که در نشریه متابوليسم سلول منتشر شده اين است که بهترين رژيم، رژيمي است که فرد بتواند آن را رعايت کند.

به گفته دکتر هال، «اگر برای شما رعايت رژيمي آسان تر از رژيم ديگر است و می توانيد آن را به بطور دائم رعايت کنید، باید همان را انتخاب کنید.»

اسا دکتر سوزان رابرتس و دکتر ساي داس از دانشگاه تافتس در انظار نظری دربارهٔ اين تحقيق نوشته اند که درباره نتايج آن «اختلاف نظر شدیدی» وجود دارد:

«اين درست که اين تحقيق بعضی از ادعاها را درباره فايده رژيم کم کاربوهِيدرات بی اعتبار کرده اما معلوم نيست در درازمدت نتيجه چه باشد؛ شايد در حال حاضر مهمترين پيام اين باشد که برخی انواع کاربوهِيدرات مناسب هستند، مثل غلات سبوس دار یا شاخص گلکز کم.»

پروفوسور سوزان چپ از دانشگاه آکسفورد می گويد: «اين تحقيق به اين نتيجه درست رسيده که بهترين رژيم رژيمي آن است که می توانيد رعايت آن را ادامه دهيد.»

«تمام رژيم ها اگر برنامه غذایی و کاهش کالری آنها را رعايت کنید، موثر هستند چه کم چربي چه کم کاربوهِيدرات، اما رعايت رژيم در حرف ساده است بخصوص با در نظر گرفتن اينکه مدت زيادی طول می کشد تا کاهش وزن اتفاق بيفتد.» (بی بی سی)

مفيدترين ورزش برای کودکان

و نوجوانان کدام است؟



محققان دریافته اند که ورزش کوتاه مدت و شديد برای کودکان و نوجوانان مفيدترين نوع ورزش است.

متخصص سلامت معتقدند که کودکان و نوجوانان باید حداقل در روز ۶۰ دقیقه فعاليت فزيکی داشته باشند.

اين فعاليتها می تواند بايسپکلسواری تا مکتب، دوپن، پياده روی، چيمناستيک و... باشد. مطالعات اخير نشان داده است که شدت فعاليت نيز در نتيجه ورزش اثرگذار است.

اين مطالعات نشان داده است که ورزش با شدت زياد به مدت دو دقيقه، چهار بار در روز نسبت به فعاليت فزيکی با شدت متوسط تاثير بيشتري بر سلامت نوجوانان دارد.

بررسی ها نشان داده است که پخش کردن جلسات ورزشي با شدت زياد در طول روز تاثير بيشتري نسبت به فعاليت طولانی تر اما یک بار در روز دارد.

مدیسر اين تحقيقات می گوید کودکان و نوجوانان به ورزش کوتاه مدت گرايم دارند. در اين مطالعات ما درياقتيم که شدت اين ورزش ها هم مهم است و اگر شدت آنها زياد باشد فوايد زيادی برای سلامت ي دارند.

در اين تحقيقات ۱۹ نوجوان مورد بررسی قرار گرفته و فاکتورهای مختلفی از جمله قند خون، فشار خون و چربي خون آنها اندازه گيري شد. اين افراد ۹ سپر و ۱۰ دختر بودند.

اين افراد مدل های ورزشی مختلفی را تجربه کردند. از جمله ورزش های کوتاه مدت با شدت زياد، ورزش های کوتاه مدت با شدت کمتر و ورزش بلند مدت، ميزان چربي خون در هيچ کدام از اين مدل ها ورزشی تفاوتی نداشت، اما ميزان قند خون و فشار خون در ورزش های کوتاه مدت و شديد کمتر بود.

بيماري قلبی يکی از دلایل اصلی مرگ و مير در دنياي امروز شناخته شده است. مدل های ورزشی مناسب می تواند به نوجوانان کمک کند تا زندگی سالم تری را شروع کنند.

ورزش هایی که نوجوانان انجام می دهند بهتر است هوازی باشد تا هم برای قلب و عروق مفيد باشد و هم بر عضلات و استخوانها تاثير مثبت بگذارد.

ورزش های هوازی شامل دوپن، طناب زدن می شود. کودکان می تواند ورزش های قدرتی مانند چيمناستيک و دراز و نشست را نيز انجام دهند.